

あんすこ〜ぷ

上祖師谷あんしんすこやかセンター 広報紙
(地域包括支援センター)



令和7年9月発行

特集号

～認知症を遠ざける生活習慣～

みなさま、こんにちは。

9月21日の「認知症の日」に合わせ、あんすこ〜ぷ「特集号」を発行します。

毎年9月21日は「認知症の日」。

世界中でも認知症の啓発活動が行われており、日本でも9月は「認知症月間」と定められています。

今回の「あんすこ〜ぷ」は“認知症を遠ざける生活習慣”と題し、日頃の生活にちょこっと取り入れてほしい習慣のあれこれをご案内しています。



～みなさまの身近な福祉の相談窓口～

〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6

上祖師谷まちづくりセンター内

上祖師谷あんしんすこやかセンター

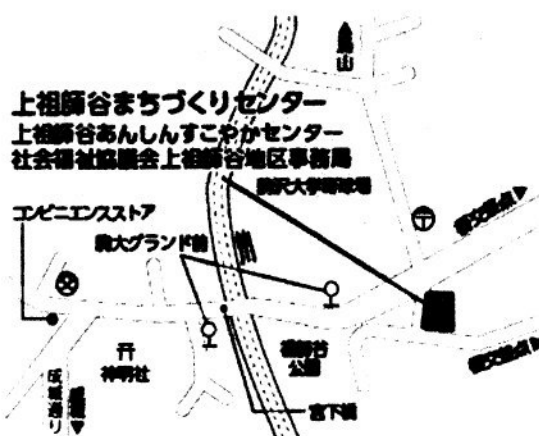
(地域包括支援センター)

電話: **03-5315-5577**

FAX: 03-3305-6333

窓口開設時間: 月～土 8:30～17:00

(日祝・年末年始を除く)



小田急バス: 「千歳烏山駅南口」、「成城学園前駅西口」～「駒大グランド前」下車すぐ

内容 <取り入れたい生活習慣>

その1. 6～8時間の睡眠時間

その2. 朝食しっかり 夕食軽め

その3. 転倒しない体づくり

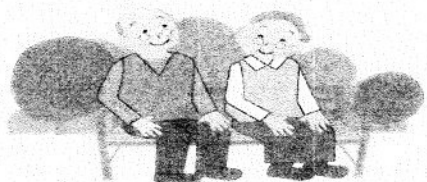
認知症は、いったん正常に発達した脳機能が、アルツハイマー病など脳神経の変性や脳出血など約70種の病気によって、記憶力や思考力などの認知機能が低下することで、日常生活に支障がおきる「生活障害」です。

認知症は加齢に伴い誰にでも起こりうる可能性があります。ちょっとした生活の仕方や意識の持ち方で、認知症を遠ざけることができます。

右の表はイギリスの医学誌ランセットの研究で、これによれば、認知症の発症要因をすべて排除すれば、認知症の発症を45%抑えることができますといわれています。

(2024年イギリスランセット委員会「認知症発症要因」より)

幼少期(0～18歳)	中年期(18～65歳)	高齢期(65歳～)
教育期間の短さ 5%	難聴 7%	社会的孤立 5%
	高血圧 2%	空気汚染 3%
	肥満 1%	視覚の喪失 2%
	LDLコレステロール値 7%	
	うつ病 3%	
	外傷性脳損傷 3%	
	運動不足 2%	
	糖尿病 2%	
	喫煙 2%	
	過度なアルコール摂取 1%	
計	5%	30% 10 %



[認知症を遠ざける3つの生活習慣]

3つの生活習慣とは、「睡眠」「食事」「運動」。そしてキーワードは「わくわく、楽しい」です。では簡単にご説明しましょう

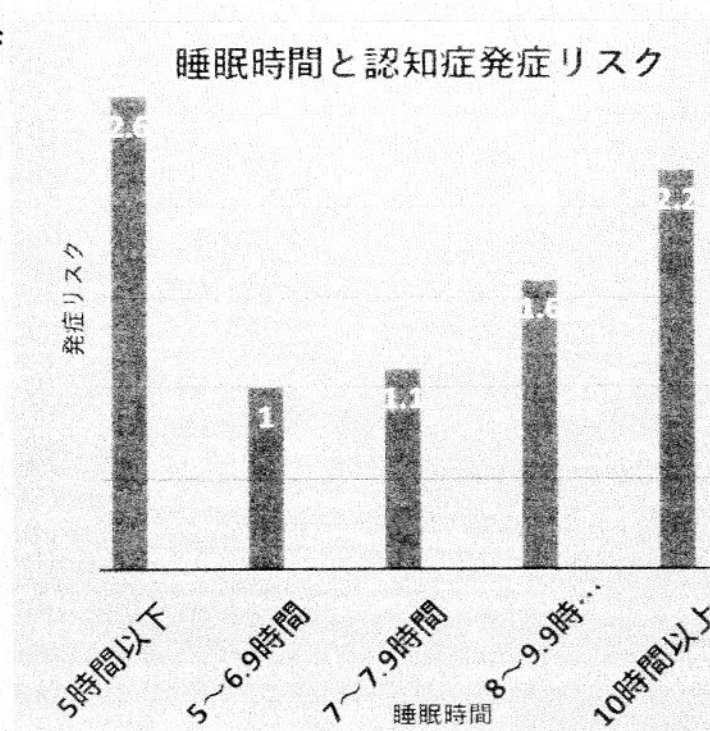
その1.睡眠時間は6～8時間とりましょう。

アミロイドβやリン酸化タウなど、認知症の原因となる脳に蓄積されたタンパク質のごみは、睡眠中に脳脊髄液から排出されます。

睡眠時間が5時間以下では2.6倍、8時間以上では1.6倍の発症リスクに。

(2018年久山町研究より)

*睡眠時間は6～8時間をキー。



その2. 朝食しっかり、夕食軽め

■朝食にこそタンパク質を

タンパク質は筋肉や臓器を構成する重要な成分。

タンパク質は体内で消化され、アミノ酸に分解・合成されて、筋肉になります。朝こそタンパク質摂取を心がけましょう。

*厚生省が推奨する1日分摂取量は体重1kgにつき1g。つまり体重60kgの人は、1日60gのタンパク質摂取を心がけましょう。

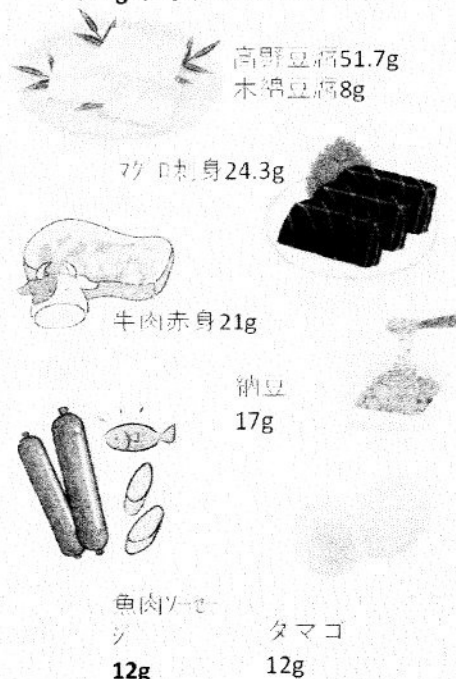
■緑茶は1日2杯以上...認知症機能低下リスクが30%低下

ポリフェノールはアミロイドβが固まるのを抑制し、老人斑のもと毒素から脳の神経細胞を守るといわれています。(国立長寿医療センター)

*ポリフェノール(約8000種)...塊となったβアミロイドを解きほぐし、排出されやすい柔らかな状態にもどす効果があるそうです。

(例)赤ワイン、緑茶(カキ)、カレー(クルミン)など

100gあたりのタンパク質



■認知機能によい不飽和脂肪酸を。

脳の約6割は脂質でできているのはご存知ですか。情報をやりとりする神経細胞膜や回路の8割を脂質が占めています。飽和脂肪酸(バターやマーガリンなど常温で固形)が増えると固くなり、不飽和脂肪酸(常温では液状)の割合がふえると柔軟な状態になるといわれています。情報回路は常に軟らかい状態を維持することが肝心です。

・不飽和脂肪酸のなかのオメガ 3(DHA、EPAなど)は特に青魚に多く含まれており、記憶をつかさどる「海馬」に集中しています。血栓予防にも効果大。

・ほかにオメガ 6(ごま油、紅花)やオメガ 9(オリーブオイル)も不飽和脂肪酸です。

*『認知症がみるみる』

遠さかる食べ方大全』ほか



	サカナ	DHA	EPAmg (可食部100g当 たり)
1位	ミナミマグロ	4000	1600
2位	サンマ	2200	1500
3位	ブリ	1700	940
4位	ウナギ	1100	580
5位	サバ	970	690
6位	イワシ	870	780
7位	ニシン	770	880
8位	サワラ	1100	340
9位	カツオ	970	400
10位	タイ	780	520
～			
14位	アジ	570	300

■口の機能低下予防は、パタカラ体操を1秒間に6回ずつ。

「パ」…唇の筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさない。

「タ」…舌の筋肉の動きをよくする。

「カ」…喉の奥の筋肉を強化し誤嚥を防ぐ。

「ラ」…口全体の筋肉を鍛え、食べ物を

喉の奥へと運ぶ。



★レパートリー1秒間に6回ずつ繰り返しましょう。

パパパパパパ／タタタタタタ／カカカカカカ／ララララララ

■早口ことばで口と脳を鍛えましょう。*最初は1つ、2日めは2つを記憶して

「老若男女 みんなのニャンコ 南国へ」

「寝耳に水、飲み水にミミズ」／「象とドジョウの銅像どうぞ」／「九州に乳牛ぎゅうぎゅう」

「神棚に紙たばことカニかまぼこ」／「東京特許許可局に勤めている角田は、急遽、京都特許許可局への異動を命じられた」

*出典:『脳に効く早口ことば』川島隆太、大谷健太著ほか抜粋

その3.転倒しない体づくり…転倒での認知症リスクは3.7倍!?

■あなたの筋力は大丈夫?

指輪っかテストは、自分の筋力の衰えにいち早く気づくことができるテストとして非常に有効です。

親指をつなげて輪を作り、ふくらはぎを囲むとき、「隙間ができる」と答えた人のグループは、「囲めない」と答えたグループの人より、サルコペニア(筋力虚弱)にかかっている率が6.6倍も多かったというデータがあります。

(東京大学医科歯科社会科学研究機構より)



*サルコペニアとは、筋肉や身体技能の低下をいいます。

■足底筋を鍛えて転倒予防

転倒の原因のひとつは下肢筋力とバランス機能の低下と考えられます。足裏の筋力(足底筋や拇指内転筋)は歩行中のけり出しやバランス機能にかかせない筋力といわれます。



★レッツ トライ!

- ① 仮に座って足を肩幅に広げ、固く丸めた新聞紙1/2を足元に落としましょう。
- ② 丸まった新聞紙を両足の指先で広げます。
- ③ 広げた新聞紙をもういちど、足の指で固く丸めます。
- ④ 足指で持ち上げ、ごみ箱にポイ!

*「寄せなら」をたたこ」を
敷いたから、30秒程度で。



■簡単3つの筋トレ習慣

筋肉は体重の40%を占める人体最大の「臓器」であり、筋肉が動くときに健康に役立つ何種類ものホルモン物質(マイカイン)を分泌していることがわかっています。

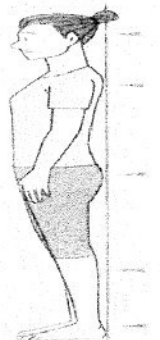
分泌されるマイカインは血糖値や血圧を下げるだけでなく、がんや脳卒中、糖尿病やうつ病のリスクを下げたり、脳の神経細胞の減少や脳の神経細胞を増やす働きがあります。

運動して筋肉を動かすことで、脳の神経細胞を増やす効果が期待できるということです。

*参考文献「認知症クレーンからUターンした人がやっていること」朝田隆著、「人体-臓器たちは語り合う」NHK取材班著、「鍾田式「スグサ」と「かかと落とし」」鍾田隆著

<1.歩く-正しい姿勢から

- ①「壁立ち」でしっかり立つ
壁の少し前に立ち、後頭部、肩、臀部を壁につけて立ちます。
腹筋と背筋を一緒に鍛えて。
- ②その姿勢を保持しつつ、
腕を軽く曲げ、後ろに引いて
歩き出します



③インターバル速歩とは？

早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すことで、筋力や持久力を向上させることができます。これは中高年向けに、信州大学院能勢特任教授が考案したウォーキング法で、骨密度の増加、生活習慣病リスク低減、血圧・血糖値の改善効果があります。

[やり方]…普段よりやや大きめの歩幅で。

a.3分間ずつ交互に、1日5セット(計30分程度)

b.週4日以上、5か月以上。



<2.かかと落とし>

骨への刺激は若さを保ち、記憶力アップに効果!!

骨に衝撃を与えることで放出される物質(オステオカルシン)は、膵臓、腸、肝臓、脂肪等の臓器に働きかけ、予防する可能性がわかってきました。特に糖尿病予防が注目されています。

・また記憶をつかさどる「海馬」を成長させ、記憶力をアップさせる効果が期待されています。

(NHK出版『人体-臓器たちは語り合う』、鎌田實『認知症にならない29の習慣』参照)

[やり方](鎌田式かかと落としより)

①イスなどにつかまって、背筋を伸ばして立つ。

②かかとをつけたまま、つま先を上上げ3秒キープ。(足の筋肉を意識しながら)

③つま先をおろすと同時にかかとを少し上げ3秒キープ。

(ふくらはぎの筋肉を意識)

④かかとをストンと床に落とす。

*10回1セット、1日3回



<3.ワイドスクワット>

太腿の筋肉を動かして、認知機能を改善しよう。

筋肉を動かすことで分泌される物質(マイカイン)は、血糖値や血圧を下げるだけでなく、脳卒中や糖尿病、がんやうつ病、そして認知症のリスクを下げる可能性があります。特に全身の筋肉の6割を占めるといわれる太腿の筋肉を動かすことで、マイカインを効率よく分泌できます。

*「認知症にならないための29の習慣」鎌田實著ほか参照

[やり方]

①まっすぐに立ち、足を肩幅より大きく、ハの字に開く。手は胸の前で組む。

②体重を下半身に載せるイメージで、ゆっくりお尻を下ろす。太腿が床と並行になったら上に上がる。

お尻を後ろに引くイメージで。



■生活シーンで実践筋トレ

歯みがきとトイレタイムこそ筋トレを生活習慣に。

<歯みがきタイムには...>

- ・「かかと落とし」。
- ・さらに「かた足立ち」や足首屈伸、股関節の上下運動など工夫して。



うがいのブクブク
へっ!でお尻を引いて
「ワイト スクワット」。



<トイレタイムのときにも...>

- ・便座の立つ座ると
には「(ワイト)スクワット」



<室内歩行では...>

- ・かかとから着地し、つま先立ちを意識して歩く。
- ・ときには後ろむき歩きを。

■頭と体を動かして脳機能アップ!

★レッツトライ!①

楽器演奏は認知症予防効果があると科学的に証明されていますが、演奏ができなくてもOK!

では手拍子でレッツトライ。

[例1]曜日を1つ抜き

- ・月曜日-ホーン(拍手2回)-水曜日-ホーン-金曜日-ホーン...つづける

[例2]頭肩膝ポン(「ロンドン橋落ち」のメロディで動作)

- ・頭肩膝ポン、膝ポン、膝ポン、頭肩膝ポン、目鼻耳口

リズムを上げ、ホーンを2回、3回と増やしていきましょう。

★レッツトライ!②

みんなで踊ろう、レッツダンス!

[例3] あんたがたどこ「さ」

*考えながらステップをふむ「コグニサイズ」の変形バージョン。

- ・腕を振りながら足踏みし「さ」の時に足を横に出しましょう。

あんたがたどこさ/肥後さ/肥後どこさ/熊本さ.....

- ・クリアしたら、手をたたく動作を追加して、上の動作をしてみましょう(足踏み/「さ」で足を横に/手をたたく、の3つの動作を一度に行います)

<参考>コグニサイズ...国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防を目的とした認知(cognition)と運動(exercise)を組み合わせた取り組み



■おわりに

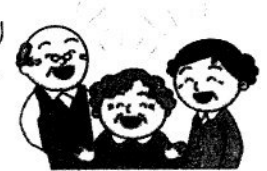
「睡眠」「食事」「運動」そして「社会参加」。
なにより人との交流が認知症予防には大切です。

トランプ やクロスワードパズル、数独など頭を使ったり、指先を動かす活動
をしたり…。手足の指は脳に占める領域が広く、指を動かすことで
脳の神経細胞を刺激します。また筋肉を動かし、脳の血流をよくす
ることで脳の神経細胞に酸素や栄養の供給を活発化させるといいま
す。

ピアノやギターを弾く、習字、絵を描く、刺繍や編み物、俳句など、ご
自身の興味のあることを楽しみながらすること。料理の献立を考え
段取りよく調理したり、ラジオを聞いたり、声を出して歌ったり本を
読んだり…。

何気ない会話であろうと、脳は高度な知的活動をしています。

話の内容を聞き、理解し、自身の考えをまとめ、相手に伝わ
るように返事をする。人と人とのコミュニケーションこそ、なにより
大切な認知症予防となることを忘れないでください。



<参考>

◎認知症基本法「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」

2023年6月成立、2024年1月施行

(基本理念) 第三条一項

全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によっ
て日常生活及び社会生活を営むことができるようにすること。

(認知症の予防) 第二十一条第一項

国及び地方自治体は、希望する者が科学的知見に基づく適切な認知症及び軽
度の認知機能障害の予防に取り組むことができるよう、予防に関する啓発及
び知識の普及並びに地域における活動の推進、予防に係わる情報の収集その
他の必要な施策を講じるものとする。

◎「介護保険法」…2000年4月施行

第一条目的…有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう…(中略)

「自立支援」(自己選択と自己決定)と「尊厳の保持」(2006年)がうたわれている。

■人間の幸せは4つ。(精神科医・上野秀樹医師資料より)

- ①人に愛されること。②人に褒められること。
- ③人の役に立つこと。④人から必要とされること。

